

梅の季節

松竹梅の「梅」は縁起のよい物として、また春を告げる花として愛でられています。そして6月といえば梅雨。「つゆ」という音からは気づきませんが、梅の実が生る季節だから「梅雨」なんですよ。

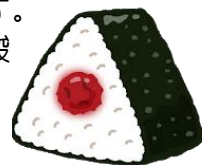
なじみある梅ですが、食べ物としての特徴はご存じでしょうか。

梅とよく似た杏、すもも、いずれもバラ科サクラ属になりますが、梅だけは生の果実では食べられません。梅の種や果肉には「青酸配糖体」という糖と青酸が結合した物質があるからで、特に熟していない梅を食べると下痢をします。そして梅は熟しても酸っぱい！これはクエン酸が多く含まれているからです。同じ100gなら、レモンより梅の方がクエン酸含有量が多いのです。

梅干しが庶民の間で食べられるようになったのは、梅の栽培が盛んになった江戸時代から。鎌倉時代は武家のごちそうとして、戦国時代は戦いに持って行く薬として大切にされていたそうです。

梅干しが大切にされていた理由の一つに、梅干しの成分「クエン酸」が考えられます。

クエン酸は食べたものを代謝して体内のエネルギーにする働きがあるほか、クエン酸の酸味は唾液や胃液の分泌を促進し、食欲も増進します。



「ご飯をよく噛むと甘くなる」と子供の頃に言われませんでしたか？

唾液には「アミラーゼ」というでんぷんを分解する消化酵素が含まれていて、噛んで唾液と混ざることによって、米飯のでんぷんがぶどう糖に分解されるからです。口で第一段階の消化が行われると、胃の負担が少し減ります。

唾液には食べ物を湿らせ、飲み込みやすくする効果もあります。年齢と共に唾液の分泌量が減ってくることがありますが、軽い状態なら梅干しが助けになります。

子供がごはんを飲み込みにくいという場合は、梅干しおにぎりをどうぞ。

暑い季節、すっぱい梅干しを食べると消化の助けになるかもしれません。

あなたが選ぶのはどっち？

暑い時期に好まれる食べ物 ゼリーとかんてん

ゼリー

ゼリーは動物性のコラーゲンから摂れるゼラチン(タンパク質の一種)が使われたもの。3℃位で固まり、20度くらいで溶けます。

口の中ですぐに溶けるタンパク質なので、摂食不良の方におすすめの食品です。

市販ゼリーは、流通の便を重視して、ゼラチン以外の凝固剤が含まれていることがほとんどです。溶けやすさを重視するなら、家庭で作る方がいいでしょう。



かんてん

かんてんは海藻から抽出された食物繊維の一種です。常温で溶けないので、水ようかんなどの和菓子によく使われています。また、体内で利用されずに出ていくので、お腹のお掃除になります。

食物繊維の主な働きは以下の3つです。

1. おなかのお掃除 (腸内環境)
2. 食後の血糖値の急上昇をおさえる
3. コレステロールを排出する手助け



ところてん、昔はよく食べたなあ...